

حمية الكوليسترول وتخفيف الدهون

يهدف هذا النظام الغذائي إلى تخفيض مستوى الكوليسترول في الدم ، ومن المعلوم أن الأشخاص الذين يرتفع لديهم مستوى الكوليسترول في الدم يكونوا أكثر تعرضاً لخطر الإصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين .

ما هو الكوليسترول :

هو أحد المواد الدهنية الموجودة في الدم وكذلك في أنسجة الجسم المختلفة وله وظيفة هامة في الجسم وينتج الكوليسترول إما في الجسم (يصنع في الأمعاء الدقيقة و الكبد) وإما عن طريق الغذاء الذي نتناوله (الأغذية الحيوانية).

أنواع الكوليسترول الرئيسية :

١. البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) ويسمى بالنوع الجيد أو المفيد لأنه مسئول عن حمل الكوليسترول إلى الكبد وبالتالي يمنع ترسبه في الشرايين .
٢. البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة (LDL) ويسمى بالنوع السيئ أو الضار لأنه هو المسئول عن نقل الكوليسترول من الكبد وترسيبه في الشرايين مسبباً العديد من المشاكل الصحية .

وظائف الكوليسترول :

- مهم في تركيب جدار خلايا الجسم .
- مهم في تصنيع أملاح الحويصلة الصفراوية (المرارة).
- يدخل في تركيب أنسجة الجسم ، المخ والخلايا العصبية .
- مهم في نقل الدهون الموجودة في الدم (أكسدتها أو تخزينها).
- أساسي في تركيب بعض الهرمونات مثل (البروجسترون، الإستروجين).

ما هو مرض الشرايين المغذية للقلب :

هو ضيق في الشرايين التي تنقل الدم إلى القلب ويكون هذا الضيق نتيجة تراكم الترسبات الدهنية على الجدران الداخلية للشرايين مما يؤدي مع مرور الزمن إلى الحد من كمية الدم الواصل إلى القلب وقد يسبب في حدوث الإصابة بنوبة قلبية .



كيف يمكننا تخفيض نسبة الكوليسترول :

- تخفيض كمية الدهون المتناولة في الطعام مثل تناول الحليب منزوع الدسم أو قليل الدسم ومشتقاته، والتقليل من أكلات المطاعم السريعة (البرجر ، الشاورما، البيتزا والمعجنات، المقليات والبروستد) .
- تخفيض كل الدهون المشبعة (الدهون الحيوانية) والإستعاضة عنها بالدهون المستخرجة من النباتات والأسماك .
- التقليل من الأطعمة الغنية بالكوليسترول عموماً.
- الزيادة في تناول الفواكه ، الخضار ، البقوليات ، الأنواع التي تحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية .
- استخدام طرق الطهي مثل السلق والشوي وتجنب القلي .
- مزاولة نشاط رياضي مناسب وبشكل يومي (المشي في حدود ٣٠-٤٥ دقيقة).
- تناول كمية لا بأس بها من الثوم والبصل لما لها من تأثير قوي وفعال في خفض مستوى الدهون في الدم .
- الحرص على أن يكون الوزن في الحدود الطبيعية .
- تناول ٥-٦ وجبات خفيفة في اليوم .

مصادره الغذائية :

البيض،الكبد ،الكلاوي،المخ،الزبدة،الربيان،اللحوم،المايونيز،الحليب واللبن،جبن شيدر،القشطة،الكاكاو ، ...